

潮来一中 食育だより 特別号

～生徒のみなさんへ～

No. 4

給食がスタート！感染を予防するために、何ができる？

ウイルスは、目に見えないくらい小さく、つばや咳、くしゃみにのって人から人へとうつる（＝感染する）ことがあります。自分の体が元気でも、手についたウイルスが原因で拡がることもあるので、注意が必要です。つまり「感染予防」とは、自分への感染を防ぐことと、他の人へ感染を広げないことをいいます。給食時には、どのようなことに気をつければよいのか、考えてみましょう。

◎給食の前のできることは？

○手をよく洗う

食事と一緒に、口に入れないようにします。給食当番の場合は、給食にウイルスがつかないようにする意味もあります。



○給食当番は身支度を整える

給食当番は、健康チェックをし、白衣・帽子・マスクをつけて、衛生的な身支度で準備をします。



○体調不良を、我慢しない

具合が悪い時は、我慢をしないで先生に伝え、当番を交代したり、給食を食べることを控えたりしましょう。



○白衣をつけたまま、トイレに行かない

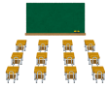
白衣に着替えたのに、そのままトイレに行くと汚れてしまいます。行きたいときは、一度全部脱いで、トイレを済ませ、改めてよく手を洗ってからもう一度着ましょう。



◎給食時間中のできることは？

○前を向いて食べる

給食時間は、机を前に向けたままで、できる限り前後左右の間隔を1m空けて食べましょう。



○口を閉じて食べる

給食は、よくかんで、口を閉じて食べましょう。味わっておいしくいただきます。



○トングの使い回しをしない

○一度配膳されたものは、食缶に戻さない
よそられたものは、食缶に戻さないようにしましょう。

○おかずの交換などをしない

自分がよそられたものは、友達と交換などしないようにしましょう。

○給食をしっかり食べる

ウイルスや病気に負けない強い体を作るためには、しっかりと栄養をとることが大切です。自分の体調管理のためにも、体の成長のためにも、好き嫌いをせず、食事がとれるようにしましょう。



* 給食は、心と体の栄養です *

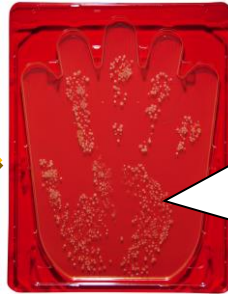
「同じ釜の飯を食う」という、ことわざを知っていますか？ これは、生活を共にして、苦楽を分かち合った親しい間柄の例えです。まさに、給食は「同じ釜の飯」ですね。今、一緒にグループで食べることはできませんが、同じ釜の飯を食べて、仲間と共に楽しい学校生活にしていきましょう！

◎裏面に続く ↓

本当にOK?いつもの手洗いを見直そう!

手洗いなんで、もう完璧! そう思っている人も多いはず。慣れてきたときこそ、抜けているところはないか、見直すことが大切です。今回は、手洗いの基本を確認していきましょう。

◎手洗いをした手と、していない手を比べたら・・・



ばい菌が、手の形に沿って、たくさんついていることがわかります。



上と比べて、ばい菌が減っていることがわかります。

左の写真のように、石けんによる手洗いは、ばい菌を減らす効果があることがわかります。

手を洗わずに食事をする、この汚れが食べ物について、体の中に入ってしまいます。手洗いが面倒で、水洗いだけをしてしまう人もいますが、「石けんを使って手洗いをする」ということがポイントです。

また、手を洗う時間も大切です。次で説明します。

◎しっかり手[👏]を洗おう

手を洗う時間は・・・

30秒ほどが適当です。

洗い残しが無いように、時間をかけて、右の①～⑧のようにしっかりと洗いましょう。いつでもできるように、よく覚えておきましょう。きれいなハンカチも忘れずに!

石けんはしっかりとあわ立てて使おう

